

# AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

## Ratgeber

04/15

 @AOK\_Gesundheit



SOMMERHITZE	
■ SO BEWAHREN SIE EINEN KÜHLEN KOPF	2
AMS-FOTO	
■ COOL BLEIBEN AN HEISSEN TAGEN	5
AB 1. JUNI WIEDER „MIT DEM RAD ZUR ARBEIT“	
■ IN DREI PHASEN ZU MEHR GESUNDHEIT	6
DIE BINGE-EATING-STÖRUNG	
■ DIE KONTROLLE ÜBER DAS ESSEN VERLIEREN	8
AMS-SERIE „FRAUENGESUNDHEIT“ (4)	
■ „PILLE DANACH“ EIGNET SICH NUR FÜR DEN NOTFALL	11
■ KURZMELDUNGEN	13
■ GESUNDHEITSTAGE	15

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 29. April 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Schlaganfall: Frauen sind häufiger betroffen als Männer“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) → **AOK-Radioservice**

Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin  
Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin  
Gabriele Hauser-Allgaier, Claudia Schmid (beide verantwortlich),  
Anne Orth | Telefon: 030/220 11-202, Telefax: 030/220 11-105  
E-Mail: [aok-mediendienst@bv.aok.de](mailto:aok-mediendienst@bv.aok.de), Internet: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BUNDESVERBAND

Sommerhitze

## So bewahren Sie einen kühlen Kopf an heißen Tagen

27.04.15 (ams). Im Schatten liegen, ein kühles Getränk schlürfen und ab und zu mal in den Pool springen: Die wenigsten können sich das den ganzen Sommer über leisten. „Mit ein paar Tricks kann man aber auch im Alltag trotz hoher Temperaturen einen kühlen Kopf bewahren“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Sommer, Sonne, Hitze: Darauf sollten Sie achten.

### Viel und richtig trinken

An heißen Tagen sollte man mindestens zwei Liter am Tag trinken. Je heißer es ist, desto größere Lust hat man auf eiskalte Getränke. Dabei treiben diese allerdings den Schweiß erst richtig aus den Poren. Auch Kaffee und Alkohol sollten es nicht sein, denn sie sind harntreibend und belasten den Kreislauf. Am besten eignet sich nicht zu kaltes Wasser, gerne auch mit ein paar Spritzern erfrischender Zitrone. Auch stark verdünnte Fruchtsaftschorlen oder lauwarmer Kräutertee sind gute Durstlöcher, zum Beispiel Pfefferminz mit seiner kühlenden Wirkung. Bemerken Sie Schwindel, Schwäche oder Kopfschmerzen, kann an heißen Tagen ein Mangel an Flüssigkeit dahinterstecken. Achtung: Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge immer mit dem Arzt absprechen.

### Leicht und lauwarm essen

Schwere Braten und dicke Soßen belasten den Kreislauf. Einen Gefallen tun Sie Ihrem Organismus daher an heißen Tagen, wenn Sie ihm leichte Speisen gönnen – sie sollten weder heiß noch scharf sein. Enthält das Essen noch dazu viel Flüssigkeit, kommen Sie beschwingter durch den heißen Tag. Melonen, Gurken und Tomaten sind solche Lebensmittel, die gleichzeitig helfen, Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken. Obstspieße oder Quarkspeisen mit Obst oder Smoothies, Salat mit viel Gemüse kombiniert mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln bieten dem Körper nicht nur ausreichend Nährstoffe in gut verdaulicher Form, sondern sehen auch toll aus. Ein paar Salzstangen zwischendurch helfen, den Salzverlust durchs Schwitzen wieder aufzufüllen. Herz- und Nierenpatienten sollten dies allerdings ebenfalls mit ihrem Arzt besprechen.

### Luftig kleiden

Lockere Kleidung, am besten aus Leinen, ist bei Hitze am angenehmsten auf der Haut. Auch in Baumwolle und Seide lässt sich die Hitze besser ertragen. Wer stark schwitzt und sich dann in seiner Kleidung unwohl fühlt, sollte auf jeden Fall Wechselwäsche mit ins Büro nehmen.

### Den Körper richtig kühlen

Wie beim Essen und Trinken gilt auch fürs morgendliche oder abendliche Duschen: Lauwarm ist genau richtig. Gegen die Hitze zwischendurch, etwa im Büro, helfen feuchte Lappen, die man sich auf die Haut legen kann. Wer ein Eisfach in der Nähe hat, kann darin feuchte Lappen kühlen und sich anschließend auf die Haut legen. Als sehr angenehm empfinden viele Menschen auch die Abkühlung aus der Sprühflasche: Dazu füllt man eine Sprühflasche für Pflanzen mit Wasser, gibt einige Eiswürfel und bei Bedarf ein paar Minzblätter hinein und besprüht sich ab und zu damit. Bei großer Hitze tut es auch gut, von Zeit zu Zeit kaltes Wasser über die Handgelenke sowie über die Hände laufen zu lassen. Kühlen Sie anschließend auch Stirn, Schläfen und Nacken ab. Vielleicht nicht in jedem Büro, aber dafür zu Hause gut möglich: die Füße in einen Eimer mit kühlem Wasser stellen.

### Die Räume gut lüften

Erwartet Sie ein heißer Arbeitstag, versuchen Sie eher zu kommen und möglichst früh die Räume gut durchzulüften. Ist das an Ihrem Arbeitsplatz nicht möglich, kann es vielleicht der Hausmeister übernehmen. Vielleicht ist es auch möglich, spät abends die Fenster weit zu öffnen und sie nach der durchgelüfteten Nacht morgens wieder zu schließen, bevor die Sonne die Räume wieder aufheizt. Tagsüber sollten die Räume dann möglichst verschattet sein. Ein Tischventilator sorgt für einen angenehmen Luftzug rund um den Schreibtisch.

### Bewegung und Ruhe: Reagieren Sie flexibel

Wenn uns die Hitzewelle so richtig erreicht, sollten wir uns – wenn eben möglich – ein Beispiel an den südlichen Ländern nehmen: Vielleicht können Sie Ihren Arbeitstag flexibel gestalten und früher als sonst anfangen, dafür aber eine längere Mittagspause mit einem Nickerchen einlegen? Sport sollten Sie nur frühmorgens oder spätabends treiben und bei großer Hitze auch einfach einen Gang zurückschalten.

## Die Haut gut vor der Sonne schützen

Auch wenn es nur der Weg zur Arbeit ist oder die Kinder in den Pausen in der Kita oder Schule draußen sind: Guter Sonnenschutz muss sein. Cremes Sie sich und Ihre Kinder also morgens gut ein, je heller die Haut desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Bei der Menge der Sonnencreme sollte man nicht sparen. Der Sonnenschutz mit Cremes hält nur vorübergehend und muss nach dem Baden oder wenn man stark schwitzt mehrfach erneuert werden. Allerdings verlängert auch mehrmaliges Eincremen nicht die Sonnenschutzzeit der Haut, sie hält lediglich den ursprünglichen Sonnenschutz aufrecht. Um trotzdem möglichst gut geschützt zu sein, sollten Kinder Kleidung mit UV-Schutz sowie eine Kappe tragen.

### Weitere Informationen unter:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Testen Sie sich  
> Sonnentypen-Test  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Reisen und Medizin  
> Haut und Sonne



[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) > Risiken & Vorbeugen  
> UV-Schutz > Kinderhaut schützen



## Cool bleiben an heißen Tagen



So sehr sich viele den Sommer auch herbeisehnen, so schnell kann große Hitze wieder zur Last werden. Doch mit ein paar Tricks kommt man gut durch die heißen Tage. Wer viel trinkt, auf leichtes Essen und ausreichenden Sonnenschutz achtet und sich der Hitze gut anpasst, behält auch bei hohen Temperaturen einen kühlen Kopf.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Prävention/Vorsorge)**

Ab 1. Juni wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“

## In drei Phasen zu mehr Gesundheit und Umweltschutz

27.04.15 (ams). Radfahren macht Spaß und ist gesund.

Wie kaum eine andere Sportart lässt es sich gut in den Alltag einbauen. „Schon jetzt radelt jeder Sechste in Deutschland zur Arbeit, und wir wollen, dass es noch viel mehr werden“, sagt Annette Schmidt vom AOK-Bundesverband. AOK – Die Gesundheitskasse und der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) hoffen deshalb, auch 2015 wieder möglichst viele Arbeitnehmer für die gemeinsame Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ zu gewinnen. Wer mitmacht, kann tolle Preise gewinnen.

Die Initiative findet bereits seit über zehn Jahren bundesweit statt, und zwar jedes Jahr vom 1. Juni bis zum 31. August. Im vergangenen Jahr nutzten das Angebot rund 160.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Allein die Teilnehmer, die sich online angemeldet hatten, legten dabei 21,4 Millionen Kilometer auf ihren Drahteseln zurück. „Damit haben sie nicht nur viel für ihre Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden getan, sondern auch für die Umwelt“, sagt Schmidt, die beim AOK-Bundesverband für die Aktion verantwortlich ist. Indem die Beschäftigten 2014 aufs Rad umstiegen, sparten sie – neben den Fahrtkosten – auch große Mengen des Treibhausgases Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ein, die Online-Teilnehmer beispielsweise 4,2 Millionen Kilogramm. „Nicht nur die vielen Vorteile und der Sommer erleichtern den Start, auch das gemeinsame Fahren und der Austausch mit Kollegen“, so Schmidt weiter.



### Wer mitmacht, profitiert auf jeden Fall

Wer aufs Rad steigt, profitiert auf jeden Fall, denn:

- Regelmäßiges Radfahren stärkt Herz und Kreislauf und regt den Stoffwechsel an. Überflüssige Pfunde verschwinden leichter. Wer es auf 15 Stundenkilometer Geschwindigkeit bringt, verbrennt etwa 400 Kilokalorien pro Stunde – ungefähr so viel wie ein Stück Käsekuchen.
- Radfahren schont die Gelenke. Deshalb ist es besonders geeignet für Menschen, die ohnehin schon Gelenkprobleme haben oder zu viel wiegen.
- Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur das Immunsystem und macht fitter gegen Erkältungen, sondern beugt auch schlechter Stimmung vor.

Schon 30 Minuten am Tag senken das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Beschwerden deutlich. Diese Vorteile wissen auch die Arbeitgeber in den Betrieben zu schätzen; viele von ihnen unterstützen deshalb die jährliche Aktion mit Elan. „Schließlich haben die Betriebe direkt etwas davon, wenn ihre Beschäftigten fitter, gesünder und motivierter durch regelmäßige Bewegung sind“, sagt Schmidt.

Mitmachen ist übrigens ganz einfach. Es geschieht in drei Phasen:

- **Phase 1 Registrieren:** Geben Sie auf der Internetseite [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) Ihre Postleitzahl ein, um zu Ihrer AOK vor Ort zu gelangen. Hier geben Sie an, ob Sie im Team mit Kollegen oder allein starten wollen. Wenn Sie in der Zeit vom 1. Juni bis zum 31. August auf mindestens 20 Teilnahme-Tage kommen, können Sie viele Preise von Reisen über Fahrradsattel bis zu Radaschen gewinnen. Alternativ erhalten Sie die Unterlagen auch bei Ihrer AOK vor Ort.
- **Phase 2 Aktiv sein:** Wer an mindestens 20 Tagen in der Aktionszeit mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist, kann an der Verlosung teilnehmen. Dabei zählen auch Teilstücke, beispielsweise für Arbeitnehmer, die Abschnitte mit Bus oder Bahn fahren müssen oder wollen. Die Strecken trägt man in den Aktionskalender ein.
- **Phase 3 Chancen sichern:** Um an der Verlosung der Gewinne teilnehmen zu können, sollte der Aktionskalender bis zum 21. September 2015 bei der AOK vor Ort vorliegen. An der Sonderverlosung eines Faltrades im Wert von über 2.000 Euro nehmen zusätzlich automatisch die ersten 10.000 registrierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer teil.

**Weitere Informationen unter:**  
[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)





Die Binge-Eating-Störung

## Wenn Menschen die Kontrolle über das Essen verlieren

27.04.15 (ams). Ein leckeres Essen genießen und sich freuen, dass man satt ist – für Menschen mit der Binge-Eating-Störung ist das keine Selbstverständlichkeit. Bei Essanfällen verzehren sie große Mengen an Lebensmitteln. Anders als Patientinnen mit Ess-Brech-Sucht (Bulimie) versuchen sie nicht, die Essattacken ungeschehen zu machen, etwa durch Erbrechen oder Sport. „Die meisten Binge-Eater sind daher übergewichtig“, erläutert Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband.

Die Binge-Eating-Störung wurde erst kürzlich im amerikanischen Diagnosesystem DSM-V als eigenständige Krankheit aufgenommen. Die in Europa übliche ICD-10-Klassifikation zählt sie zu den „nicht näher bezeichneten Essstörungen“. Daher gibt es über die Binge-Eating-Störung im Vergleich zu anderen Essstörungen zurzeit noch weniger gesichertes Wissen.

Bei fettleibigen Menschen kommt die Störung häufiger vor als bei Menschen mit Normalgewicht. Etwa ein Drittel der Betroffenen sind Männer. Im Gegensatz zu Bulimie und Anorexie (Magersucht) tritt die Binge-Eating-Störung nicht vorrangig bei Jugendlichen, sondern vor allem bei Erwachsenen auf.

### Mindestens eine Essattacke pro Woche

Der Begriff „Binge“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Gelage“ oder „Orgie“. Betroffene haben in einem Zeitraum von drei Monaten mindestens eine Essattacke pro Woche. Dabei haben sie das Gefühl, die Kontrolle über das Essverhalten zu verlieren. Sie essen deutlich mehr, als die meisten Menschen zu sich nehmen würden, ohne Hunger zu haben.

### Starker Leidensdruck

Typisch für die Essstörung ist auch:

- Die Betroffenen essen heimlich, oft auch deutlich schneller als normal.
- Anschließend ekeln sie sich vor sich selbst und haben starke Scham- und Schuldgefühle oder sind deprimiert wegen des übermäßigen Essens.
- Sie ergreifen nach den Essanfällen keine konkreten Maßnahmen, um eine Gewichtszunahme zu verhindern.
- Es besteht ein deutlicher Leidensdruck wegen der Essanfälle.



In der Folge nehmen die meisten Betroffenen stark zu. Dadurch erhöht sich ihr Risiko für Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenkleiden. Das Übergewicht belastet die Patienten auch psychisch. Ihr ohnehin häufig geringes Selbstwertgefühl nimmt weiter ab. In der Folge können sie beispielsweise depressive Verstimmungen oder Suchterkrankungen entwickeln. Viele ziehen sich immer mehr zurück.

## Unzufrieden mit dem eigenen Körper

Warum manche Menschen eine Binge-Eating-Störung entwickeln, ist bisher nicht bekannt. Eine starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und wiederholte Diäten können der Störung vorausgehen. Experten vermuten, dass Betroffene mit den Essattacken versuchen, Stress, Spannungen, Ärger, Wut oder Kummer abzubauen. Sie kämpfen quasi mit unkontrolliertem Essen gegen negative Gefühle, Ängste, Beziehungskonflikte, Langeweile oder Einsamkeit an.

Die meisten Patienten mit einer Binge-Eating-Störung haben vor allem den Wunsch, abzunehmen. Die Gewichtsreduktion steht bei einer Therapie jedoch erst an zweiter Stelle. Ist die Störung erkannt, ist es zunächst entscheidend, dass die Betroffenen ihr Essverhalten in den Griff bekommen. Mit einer Therapie können viele Betroffene die Essstörung überwinden.

## Gute Erfahrungen mit kognitiver Verhaltenstherapie

Als wirksam hat sich hierbei die kognitive Verhaltenstherapie erwiesen. Dabei können die Patienten mithilfe eines Tagebuches herausfinden, in welchen Stimmungen sie unkontrolliert essen. Sie trainieren, solche Situationen ohne Essattacken zu bewältigen und sich besser zu kontrollieren. Außerdem lernen sie, Hunger und Sättigung wahrzunehmen, regelmäßig zu essen und sich gesünder zu ernähren. Sie werden zudem angeregt, sich mehr zu bewegen, und setzen sich mit ihrem Bild vom eigenen Körper auseinander. Bei Patienten mit einer leichten Störung haben sich auch angeleitete Selbsthilfeprogramme, die an der kognitiven Verhaltenstherapie ausgerichtet sind, als hilfreich erwiesen. Andere psychotherapeutische Behandlungsansätze sind möglich. Dazu gibt es aber bisher weniger wissenschaftliche Begleitforschung. Medikamente werden für die Behandlung der Binge-Eating-Störung ohne eine zusätzliche psychische Begleiterkrankung nicht empfohlen.

## Langfristig Ernährung ändern

Haben die Patienten ihr Essverhalten im Griff, können sie mit einer Gewichtsabnahme beginnen. Dabei sollten sie allerdings keine zu großen Erwartungen haben. Sie sollten auf kurzfristige Diäten verzichten, da bei diesen das Risiko

besteht, dass der Teufelskreis einer Essstörung aufrechterhalten wird. Erfolgversprechend sind lediglich Programme, bei denen die Betroffenen langfristig ihren Lebensstil und ihre Ernährung ändern. Aber schon ein Leben ohne Essattacken ist für viele Betroffene ein deutlicher Gewinn – auch dann, wenn sie ihr Übergewicht nicht loswerden.

### Weitere Informationen zum Thema:

**Das Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) enthält Informationen und Adressen für Betroffene, Angehörige, Pädagogen und Ärzte:**  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)



**Die AOK bietet das Online-Programm „Abnehmen mit Genuss“ an:**  
[www.aok.de/abnehmen-mit-genuss](http://www.aok.de/abnehmen-mit-genuss)



**Infos und Angebote zur Bewegung:**  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundheit** > **Fitness und Wellness**

ams-Serie „Frauengesundheit“ (4)

## Die „Pille danach“ eignet sich nur für den Notfall

27.04.15 (ams). Das Kondom ist gerissen oder die Frau hat vergessen, die Antibabypille einzunehmen – bei Verhütungspannen kann die „Pille danach“ eine Schwangerschaft verhindern. „Zu den Produkten und ihrer Anwendung sollten sich Frauen von ihrem Arzt oder Apotheker beraten lassen“, empfiehlt Constanze Klimkowsky, Apothekerin im AOK-Bundesverband.

Die „Pille danach“ verschiebt den Eisprung, verzögert also, dass sich eine Eizelle aus den Eierstöcken löst und in Richtung Gebärmutter wandert. Der Eisprung erfolgt im Mittel etwa 14 Tage vor der nächsten Regelblutung. Spermien sind etwa fünf Tage überlebensfähig. „Die ‚Pille danach‘ sollten Frauen daher schnellstmöglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen, am besten innerhalb von zwölf Stunden“, rät AOK-Apothekerin Klimkowsky. Hat der Eisprung schon stattgefunden, kann es trotz Einnahme des Notfallmedikamentes zur Schwangerschaft kommen. Sobald sich eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat, verliert das Medikament seine Wirksamkeit. Eine bestehende Schwangerschaft kann es nicht abbrechen.

### Zwei Wirkstoffe zur Notfallverhütung zugelassen

Derzeit sind in Deutschland zwei Wirkstoffe zur Notfallverhütung zugelassen: Levonorgestrel ist schon länger erhältlich, Ulipristalacetat seit etwa fünf Jahren. Präparate mit dem Wirkstoff Levonorgestrel dürfen Frauen bis zu 72 Stunden (drei Tage), Mittel mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat bis zu 120 Stunden (fünf Tage) nach ungeschütztem Sex einnehmen. „Die ‚Pille danach‘ eignet sich nur für Notfälle“, sagt Klimkowsky. „Eine absolute Sicherheit, dass sich durch die Einnahme eine Schwangerschaft verhindern lässt, gibt es nicht.“

Beide in Deutschland zugelassenen Wirkstoffe sind in der Regel gut verträglich. Sehr häufige und häufige Nebenwirkungen sind unter anderem Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl, Bauch- und Unterleibsschmerzen sowie Schmerzen bei der Regelblutung. Auch Erbrechen, Müdigkeit und Spannungen in der Brust treten häufig auf. Um Übelkeit zu vermeiden, empfiehlt es sich, vor der Einnahme eine Kleinigkeit zu essen, etwa ein Butterbrot. Erbricht sich eine Frau innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme, sollte sie umgehend eine weitere Tablette einnehmen oder einen Arzt aufsuchen.

„Auch nach der Einnahme des Notfallmedikamentes müssen Frauen bis zum Ende des Zyklus weiter verhüten“, informiert AOK-Apothekerin Klimkowsky.

Frauen, die normalerweise die Antibabypille einsetzen, können sie weiter einnehmen und sollten zusätzlich bis zur nächsten Monatsblutung beim Sex Barrieremethoden verwenden, beispielsweise Kondome, ein Diaphragma oder Femidome. Es liegen Hinweise vor, dass bei höherem Körpergewicht die Wirksamkeit der Notfallverhütungsmittel verringert sein könnte. Es handelt sich dabei allerdings um begrenzte und nicht eindeutige Daten, weshalb dahingehend keine Beschränkungen des Einsatzes empfohlen werden.

### Bei Problemen zum Arzt gehen

Haben Frauen die „Pille danach“ eingenommen, tritt die folgende Monatsblutung meist wie erwartet ein. Sie kann aber auch etwas früher oder später einsetzen. Bleibt die Regelblutung mehr als sieben Tage aus, sollten Betroffene einen Schwangerschaftstest machen und zum Arzt gehen.

Ärztlich beraten lassen sollten sich zum Beispiel auch Frauen, wenn der ungeschützte Geschlechtsverkehr länger als 120 Stunden zurückliegt, wenn sie eine Schwangerschaft vermuten oder wenn die Anwendung eines Notfallmedikamentes für sie nicht in Frage kommt. Bei akuten gesundheitlichen Problemen oder chronischen Vorerkrankungen, die die Wirksamkeit der Mittel herabsetzen können, etwa bei einer chronischen Darmerkrankung, sollten sich Frauen ebenfalls ärztlich beraten lassen. Das gilt auch, wenn Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt sind oder die Frauen die Wirkstoffe nicht vertragen. „Wer unsicher ist, ob die Einnahme der ‚Pille danach‘ im jeweiligen Fall angezeigt ist, sollte sich ebenfalls von einem Arzt beraten lassen“, rät AOK-Apothekerin Klimkowsky.

Seit Mitte März 2015 können Frauen die „Pille danach“ auch rezeptfrei in der Apotheke kaufen. Wenn das Mittel von einem Arzt verordnet wurde, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten bis zum 20. Geburtstag.

#### Weitere Informationen zum Thema:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Familienplanung > Ungewollt schwanger

[www.aok-gesundheitspartner.de](http://www.aok-gesundheitspartner.de) > Apotheke > Webcode: W190128

[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) > Suche: Pille danach



## Kurzmeldungen

### Jetzt bewerben: Handballtraining mit den Profis

27.04.15 (ams). „AOK Star-Training“ heißt das gemeinsame bundesweite Schulprojekt des Deutschen Handballbundes (DHB) und der AOK an Grundschulen. Ziel des Projekts ist es, den Kindern mehr Freude an Bewegung und sportlichem Miteinander zu vermitteln. Dabei werden die Schülerinnen und Schüler vor Ort von Welt- und Europameistern, Bundestrainern und aktiven Nationalspielerinnen und -spielern unterstützt. Bis zum 19. Juni 2015 können sich interessierte Eltern und Lehrer von Grundschulern online für einen der begrenzten Plätze bewerben. Das Training mit Spitzensportlern findet in jedem der insgesamt 22 DHB-Landesverbände statt. Dabei wird ein prominenter Handballstar einer Schülergruppe Deutschlands beliebtesten Hallensport näherbringen. Neben einem Warm-up und dem Schnupperkurs werden den Kindern auch Autogramm- und Fotowünsche erfüllt. Anschließend findet auf dem Schulhof eine Handball-Party mit verschiedenen Mitmachaktionen für alle Grundschüler statt. Die Anmeldung ist ab sofort im Internet möglich. Die Tour startet unmittelbar nach den Sommerferien und endet im Oktober 2015.

Weitere Informationen:  
[www.aok-startraining.de](http://www.aok-startraining.de)



### AOK Rheinland/Hamburg: Osteoporose-Vorsorge wirkt

27.04.15 (ams). Mit dem Vorsorgeprogramm Osteoporose der AOK Rheinland/Hamburg und des Kompetenznetzwerkes Osteoporose Nordrhein ist die große Mehrheit der Patientinnen und Patienten zufrieden. Das zeigt eine aktuelle Befragung. 66,4 Prozent der befragten Teilnehmer des Vorsorgeprogramms gaben an, dass sie von der besonderen Betreuung profitiert hätten. Mehr als 57 Prozent konnten nach eigenen Angaben durch die Therapie ihren Alltag besser bewältigen als zuvor. Über 84 Prozent nehmen die verordneten Medikamente regelmäßig ein. 72,6 Prozent der befragten Patienten würden das Angebot weiterempfehlen. An dem Vorsorgeprogramm nehmen etwa 7.000 Patienten teil.

Weitere Informationen:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > AOK Rheinland/Hamburg > Presse



## Was Pflegeprofis von Reformen erwarten

27.04.15 (ams). Auf dem Deutschen Pflgetag 2015 wollte es die AOK von Pflegeprofis wissen: Was werden die Pflegereformen in deren Alltag verändern? Das Ergebnis: 15 Prozent der 132 Teilnehmer erwarten von den Pflegereformen mehr Zeit für Patienten. Dass sich nichts ändern wird, glauben ebenfalls 15 Prozent. Elf Prozent gehen davon aus, dass es künftig bessere Arbeitsbedingungen geben wird. Neun Prozent der teilnehmenden Pflegeprofis glauben, dass sich der Dokumentationsaufwand verbessern beziehungsweise reduzieren wird. Zehn Prozent der befragten Pflegeprofis dauern die Veränderungen jedoch zu lang. Sie wünschen sich, dass die Probleme jetzt angepackt werden. Alle Wünsche und Erwartungen schrieben die Umfrage-Teilnehmer auf Zettel, die anschließend für alle sichtbar an den sogenannten AOK-Wunschbaum geheftet wurden.

**Weitere Informationen zum Deutschen Pflgetag:**  
[www.deutscher-pflgetag.de](http://www.deutscher-pflgetag.de)



Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2015

### 1. Mai 2015: Tag der Arbeit

Der Tag der Arbeit wurde am 1. Mai 1890 ausgerufen, als US-amerikanische Arbeiter sich erstmals organisierten und massiv ihre Rechte einforderten. Oberstes Ziel der Arbeiterbewegung: Einführung eines Achtsturentages und eines freien Sonntags. Auch ein Verbot der Kinderarbeit sowie das Recht, sich in Gewerkschaften zu organisieren, waren die Forderungen am Ende des 19. Jahrhunderts. Im 21. Jahrhundert haben sich die Schwerpunkte der Arbeiterbewegung verändert: Heute geht es um Themen wie Kampf gegen Arbeitsplatzabbau, soziale Sicherung oder Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ansprechpartner für die nationale Kampagne ist der Deutsche Gewerkschaftsbund ([www.dgb.de](http://www.dgb.de)). Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet das Online-Portal der AOK zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF, [www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)). Mit dem Service „Gesunde Unternehmen“ unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

### 5. Mai 2015: Welt-Händehygienetag

Durch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren trägt medizinisches Personal dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen. So sollen die Infektion mit sogenannten multiresistenten Erregern (MRE) oder andere Infektionen im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen verhindert werden. Der Welt-Händehygienetag macht darauf aufmerksam, wie wichtig die richtige Händehygiene in der medizinischen Versorgung ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu die Kampagne „Clean Care is Safer Care“ mit dem Aktionstag am 5. Mai ausgerufen. Ziel der Aktion ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen. Um in deutschen Gesundheitseinrichtungen das Risiko von Infektionen mithilfe der richtigen Händehygiene zu reduzieren, ist 2008 auf Basis der WHO-Kampagne die „Aktion saubere Hände“ (ASH, [www.nrz-hygiene.de/ash/](http://www.nrz-hygiene.de/ash/)) gegründet worden. ASH unterstützt teilnehmende Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Einrichtungen dabei, Qualitätsmanagementmaßnahmen zur Händehygiene zu etablieren. Auch im Alltag ist regelmäßiges Händewaschen der beste Schutz vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Denn durch Kontakt der Hände mit den Schleimhäuten von Nase, Mund, Augen oder offenen Wunden können die Erreger leicht in den Körper gelangen.



Durch regelmäßiges und gründliches Reinigen der Hände lässt sich dieser Übertragungsweg unterbrechen. Weitere Informationen dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

## 5. Mai 2015: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD ([www.asconet.net](http://www.asconet.net)) etwa fünf Prozent der Erwachsenen und jedes zehnte Kind betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Initiator des Welt-Asthmatags ist die Global Initiative for Asthma ([www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org)). Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP, [www.aok-curaplan.de](http://www.aok-curaplan.de)) an. Die Patienten werden aktiv in den Behandlungsverlauf einbezogen, Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

## 10. Mai 2015: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. In erster Linie betrifft die Erkrankung zwar ältere Menschen – rund drei Viertel aller Schlaganfälle weltweit treffen Menschen über 70 Jahre –, aber sie ist nicht altersspezifisch. Pro Jahr sind in Deutschland etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen unter 50 Jahren betroffen. Jährlich erleiden auch circa 300 Kinder einen Schlaganfall. Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko zusätzlich. Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern. Weitere Infos gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe ([www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)).

## 12. Mai 2015: Internationaler CFS-Tag

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome = CFS) äußert sich in erster Linie durch eine dauerhafte extreme Erschöpfung. Sie hält mindestens sechs Monate an und führt zu einem deutlichen Leistungsabfall. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf und Schwindelgefühl. Das Krankheitsbild ist sehr komplex und kann sich in vielen weiteren Symptomen äußern. Kern der Erkrankung ist offenbar eine Schwächung beziehungsweise chronische Aktivierung des Immunsystems. Konkrete Zahlen zu der Erkrankung gibt es nicht. Überträgt man US-amerikanische epidemiologische Daten auf Deutschland, sind schätzungsweise etwa 300.000 Menschen an CFS erkrankt. Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es beim Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom ([www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)).

## 15. Mai 2015: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. Gemeinsam wollen die UN und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen. In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Aktionstages. In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Solidarität. Sie lernen, die elementaren Dinge des Lebens und in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen. Wie wichtig die Familie für die Gesundheit von Kindern ist, zeigt auch die AOK-Familienstudie 2014 ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Initiative gesunde Kinder). Ein Ergebnis der Studie: Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern besser.

## 31. Mai 2015: Welt-Nichtrauchertag

In ihrem Welt-Tabak-Bericht 2013 prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für dieses Jahrhundert weltweit etwa eine Milliarde Todesfälle, wenn sich der derzeitige Trend so weiterentwickelt wie bisher. Derzeit sterben pro Jahr fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Dem Drogen- und Suchtbericht 2014 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zufolge sterben jährlich in Deutschland etwa 110.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung. Der Welt-Nichtraucher-Tag wurde am

31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe ([www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)) und das Aktionsbündnis Nichtraucher der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung ([www.abnr.de](http://www.abnr.de)).

Die AOK engagiert sich besonders stark gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an – vor Ort sowie „online“ – wie das Programm „Ich werde Nichtraucher“ ([www.ich-werde-nichtraucher.de](http://www.ich-werde-nichtraucher.de)). Zudem beteiligt sie sich an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) für Schulen. Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen ([www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)) Tipps und Infos.

## 2. Juni 2015: Aktionstag gegen den Schmerz

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland haben laut der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS, [www.dgss.org](http://www.dgss.org)) chronische Schmerzen. Deshalb setzt sich die Deutsche Schmerzgesellschaft dafür ein, mehr Bewusstsein für das Leiden zu schaffen, die Forschung voranzutreiben und die Aus- und Weiterbildung sowie die Versorgung zu verbessern. Mit dem Aktionstag gegen den Schmerz will die DGSS Schmerzpatienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben, sich über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und beraten zu lassen.

## 5. Juni 2015: Internationaler Tag der Umwelt

Trotz unbestreitbarer Fortschritte in der Umweltpolitik sind negative Umwelteinflüsse nach wie vor mit dafür verantwortlich, dass Kinder an Asthma, Allergien oder Neurodermitis erkranken. Nach Angaben des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit ([www.apug.de](http://www.apug.de)) hat sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 20 Jahren deutlich verschlechtert.

In Erinnerung an die Eröffnung der UN-Konferenz zum Schutz der Umwelt am 5. Juni 1972 in Stockholm haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum jährlichen „Tag der Umwelt“ erklärt. Die deutsche Bund-Länder-Konferenz der Umweltminister hat sich 1976 diesem Datum angeschlossen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt ([www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)).

## 6. Juni 2015: Sehbehindertentag

Mit dem sogenannten Sehbehindertentag haben es sich die Initiatoren des Gesundheitstages zum Ziel gemacht, Menschen mit und ohne Sehbehinderung zueinander zu bringen. Sie sollen aufeinander zugehen und diesen Tag gemeinsam gestalten. Ins Leben gerufen und organisiert wird der Tag vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV, [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD, [www.ekd.de](http://www.ekd.de)) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz ([www.behindertenpastoral-dbk.de](http://www.behindertenpastoral-dbk.de)).

## 6. Juni 2015: Tag der Organspende

Obwohl laut Umfragen rund 70 Prozent der Deutschen nichts gegen eine Organentnahme nach ihrem Tod hätten, stehen etwa 11.000 Patienten in Deutschland auf der Warteliste, weil es nicht genügend Spender gibt. Jährlich sterben fast 1.100 Menschen, weil es zu wenig Spenderorgane gibt.

Seit dem 1. November 2012 gilt die sogenannte Entscheidungslösung. Demnach werden alle Bürger in einem geregelten Verfahren über die Organspende informiert und regelmäßig zu einer persönlichen Erklärung aufgefordert, ob sie einer Organspende zustimmen, nicht zustimmen oder sich nicht erklären möchten.

Zuvor war mit der sogenannten erweiterten Zustimmungslösung eine Organspende nach dem Tod nur möglich, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten zugestimmt hat oder die Angehörigen im Todesfall zugestimmt haben. So legte es das Transplantationsgesetz von 1997 fest.

Für die meisten Menschen ist es schwierig, sich für oder gegen eine Organspende am Ende des Lebens zu entscheiden. Deshalb hat die AOK eine Entscheidungshilfe entwickelt, die beim Abwägen der Argumente unterstützen kann ([www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Gesundheitsinfos > Medizinische Entscheidungshilfen). Mit dem Tag der Organspende wollen Selbsthilfeverbände, Dialyse- und Transplantationszentren Angst und Vorurteile zum Thema abbauen und über Organspende aufklären. Die AOK unterstützt den Organspendetag finanziell im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Der Tag der Organspende wurde 1983 von verschiedenen Patientenverbänden und Organisationen ins Leben gerufen und auf den ersten Samstag im Juni gelegt. Ansprechpartner für den Aktionstag sind unter anderem der Bundesverband Niere ([www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)), der Bundesverband der Organtransplantierten ([www.bdo-ev.de](http://www.bdo-ev.de)) und die Initiative der Deutschen Stiftung Organtransplantation ([www.fuers-leben.de](http://www.fuers-leben.de)). Weitere Infos zur Organspende gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)).

## 10. Juni 2015: Kindersicherheitstag

Schätzungen zufolge müssen jährlich rund 1,7 Millionen Kinder unter 15 Jahren in Deutschland wegen eines Unfalls ärztlich behandelt werden. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken von Kindern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ ([www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)) hat es sich mit dem Kindersicherheitstag zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit hierauf aufmerksam zu machen und Maßnahmen zur Verhütung von Kinderunfällen zu entwickeln. Viele Unfälle sind vermeidbar. Um die Eltern umfassend über Unfallrisiken aufzuklären, geben die gesetzlichen Krankenkassen mit weiteren Partnern die „Merkblätter Kinderunfälle“ heraus. Um Kinder zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, hat die AOK Rheinland/Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Schulministerium Nordrhein-Westfalen und der Behörde für Schule und Berufsbildung in Hamburg die Initiative „Fit durch die Schule“ ([www.fitdurchdieschule.de](http://www.fitdurchdieschule.de)) gegründet. So können Kinder und Jugendliche in Schulen und Vereinen zunächst mit altersgerechten Übungen ihre Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft verbessern. Ein ähnliches Ziel verfolgt die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)). Die Kampagne vereint eine Vielzahl unterschiedlicher Präventionsprojekte, die ein gesundes Heranwachsen von Kindern fördern.

## 13. bis 21. Juni 2015: Aktionswoche Alkohol

Ob auf Partys, bei Geburtstagen oder in der Kneipe: Alkohol ist in Deutschland allgegenwärtig. Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen ([www.dhs.de](http://www.dhs.de)) sind 1,77 Millionen Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren alkoholabhängig. Jährlich sterben etwa 74.000 Menschen aufgrund eines riskanten Alkoholkonsums oder durch den kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak. Erwachsene und Jugendliche für einen maßvollen Alkoholkonsum zu gewinnen, ist deshalb das Hauptziel der bundesweiten Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“ ([www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)), die alle zwei Jahre stattfindet.

## 21. Juni 2015: Deutscher Lebensmittel-Allergietag

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an einer Allergie. Dabei werden Lebensmittel-Unverträglichkeiten immer bedeutender: Die Zahl der behandlungsbedürftigen Nahrungsmittelallergiker wird auf fünf bis sieben Prozent geschätzt. Häufig sind gerade die als gesund eingestuften Lebensmittel Auslöser der Beschwerden, die sich durch Blähungen, Durchfall, Hautausschlag,

Asthma oder Kreislaufversagen bemerkbar machen. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. ([www.daab.de](http://www.daab.de)).

## 26. Juni 2015: Internationaler Anti-Drogentag

Nach Schätzungen der Vereinten Nationen sind weltweit etwa 25 Millionen Menschen drogenabhängig. Jedes Jahr sterben 200.000 Menschen daran. Zu den verbotenen Drogen kommt das Problem des stetig steigenden Konsums legaler Drogen wie Alkohol und Tabak. 1987 haben die Vereinten Nationen (UN) den 26. Juni zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Ziel der UN ist neben der Suchtprävention auch der Kampf gegen die Produzenten von Schlafmohn und Kokain. Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sterben in Deutschland jedes Jahr mindestens 110.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums, weitere 40.000 Todesfälle gehen auf das Konto des schädlichen Alkoholkonsums. Die gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Schäden durch Suchtmittelkonsum sind beträchtlich. In Deutschland leben nach Zahlen des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) 14,7 Millionen Raucher. Etwa 1,8 Millionen Menschen haben laut den BMG-Zahlen eine Alkoholsucht, rund 600.000 weisen einen problematischen Konsum von Cannabis und anderen illegalen Drogen auf. Laut Schätzungen sind 2,3 Millionen Menschen von Medikamenten abhängig. 500.000 Menschen zeigen ein problematisches oder pathologisches Glücksspielverhalten und Schätzungen zufolge gelten 560.000 Menschen als internetabhängig. Laut dem Drogen- und Suchtbericht 2014 stellt bei den synthetischen Substanzen die zunehmende Verbreitung von Methamphetamin – bekannt als „Crystal Meth“ – ein Problem dar. Aufgrund illegaler Drogen starben im Jahr 2013 1.002 Menschen. Damit ist die Zahl nach einem jahrelangen Rückgang wieder leicht angestiegen. 2012 waren es 944 Tote. Auch die AOK macht sich in der Suchtprävention stark. Zum Beispiel engagiert sich die AOK besonders gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb regionale und internetbasierte Kurse zur Raucherentwöhnung ([www.ich-werde-nichtraucher.de](http://www.ich-werde-nichtraucher.de)) und Kampagnen für Jugendliche an, wie das Programm „Be Smart – Dont´t Start“ ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. Einige Angebote der AOK zur Suchtprävention richten sich auch direkt an Eltern ([www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de)) und bieten ihnen Unterstützung.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2015, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:**  
**[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**  
**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion**  
**AOK-Mediendienst**  
**Rosenthaler Straße 31**  
**10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_